

Maalintekoharjoittelun perusperiaatteet jalkapallossa

Koulutusmateriaalin luominen Viialan Peli-Veikoille

Kalle Multanen

Opinnäytetyö
Liikunnan ja vapaa-ajan
koulutusohjelma
2020



Tiivistelmä



Tekijä Kalle Multanen	
Koulutusohjelma Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma	
Opinnäytetyön otsikko Maalintekoharjoittelun peruseriaatteen jalkapallossa	Sivu- ja liitesivumäärä 30 + 14
<p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kartoittaa tilastojen avulla, mistä ja miten maalit syntyvät jalkapallo-otteluissa ja luoda näiden tietojen pohjalta koulutusmateriaali Viialan Peli-Veikoille. Tavoitteena oli myös järjestää seuran valmentajille suunnattu koulutus, jonka aiheena oli maalintekoharjoittelun peruseriaatteen jalkapallossa.</p> <p>Koulutusmateriaalin tarkoituksena oli kehittää tilastojen pohjalta esimerkkiharjoitteita ja peruseriaatteita maalintekoharjoittelua varten. Materiaali sisältää tilastoihin pohjautuvia faktoja siitä, miten ja mistä maalit syntyvät jalkapallo-otteluissa.</p> <p>Työn tuloksena syntyi koulutusmateriaali, joka oli räätälöity nimenomaan kyseistä kohderyhmää ja tilaisuutta varten. Tarvittaessa tätä materiaalia voisi hyödyntää myös eri kohderyhmille muissa vastaavanlaisissa koulutuksissa. Koulutus koostui luennosta sekä toiminnallisesta osuudesta, jossa käytetyt esimerkkiharjoitteet jäivät seuran käyttöön. Tuloksena on myös raportti koulutustilaisuudesta ja sen kulusta.</p> <p>Maalintekoa tulisi harjoitella sellaisista tilanteista, niiltä alueilta ja niillä tapoja käyttäen, joista maalit tilastojen mukaan yleisimmin syntyvät ja joista maalinteon onnistuminen on todennäköistä.</p>	
Asiasanat Jalkapallo, maalinteko, koulutus	

Sisällys

1	Johdanto	1
2	Maalianalyysi	3
2.1	Maalien tyypit	3
2.2	Maalintekoyritykseen johtaneet yritykset	4
2.3	Onnistuneet viimeistelyt	6
2.4	Roolit pelipaikoittain	8
2.5	Murtautumistavat	10
2.6	Maaliodottama	11
3	Koulutus	13
3.1	Kohderyhmä ja osaamistavoitteet	13
3.2	Koulutuksen sisältö	14
3.3	Opetusmuodot	15
3.4	Opetusmateriaalit	16
3.5	Koulutuksen aikataulutus ja rakenne	18
3.6	Oppimisympäristö ja vuorovaikutus	19
3.7	Koulutuksen kehittäminen	20
4	Projektin vaiheet	22
4.1	Projektin tavoite	22
4.2	Projektin tarve	22
4.3	Työn aikataulu	22
4.4	Koulutuksen suunnittelu	23
5	Projektin tulokset	25
5.1	Koulutuksen toteutus	26
6	Pohdinta	28
	Lähteet	30
	Liitteet	31

1 Johdanto

Jalkapallo on maailman suurin laji, jota pelataan lähes kaikkialla maailmassa. Lähes jokaisella meistä on jonkinlainen käsitys pelistä. Pelin idea on yksinkertainen, 11 pelaajasta koostuvat joukkueet pelaavat vastakkain ja yrittävät tehdä enemmän maaleja, kuin vastustajansa.

Koska jalkapallo on niin perinteinen ja suosittu laji, liikkuu sen parissa paljon rahaa. Raha ja teknologian kehittyminen mahdollistavat sen, että jalkapallossa pyritään jatkuvasti kehittämään uusia menetelmiä kilpailuedun saavuttamiseksi. Erilaista valmennusmateriaalia ja koulutusoppaita on jalkapallossa tehty jo pitkään. Tiedon lisääntyessä on lajin pariin syntynyt eri koulukuntia, jotka vaikuttavat siihen miten pelaajia valmennetaan ja valmentajia koulutetaan tai miten jalkapallosta ylipäätään puhutaan. Toiset pyrkivät olemaan kehityksen kärjessä ja toiset pitävät kiinni vanhoista opeista.

Opinnäytetyö on tehty yhteistyössä Viialan Peli-Veikkojen kanssa. Viialan Peli-Veikot on Akaan Viialassa toimiva jalkapalloon erikoistunut seura, jonka tarkoituksena on tarjota jalkapallotoimintaa kaikenikäisille. Viialan Peli-Veikot haluaa tarjota ponnahduslaudan tuleville jalkapalloilijoille, toimien alueellisena kasvattajaseurana. Seuran pelaajilla on mahdollisuus edetä kohti omaa huippuaan, pienillä etäisyyksillä ja kohtuullisin kustannuksin. Seuraa kehitetään voimakkaasti eteenpäin, hyvänä esimerkkinä toimii keväällä 2017 valmistunut seuran oma harjoituskenttä. Seuran tavoitteena on kehittää toimintaansa ja kouluttaa seuran toimihenkilöitä sekä valmentajia. Peli-Veikkojen toiminta-ajatuksena on olla koko perheen seura sekä tarjota jalkapalloa jokaiselle. (Viialan Peli-Veikot 2019)

Projektin tavoitteena oli kartoittaa tilastojen avulla, mistä ja miten maalit syntyvät jalkapallo-otteluissa ja luoda näiden tietojen pohjalta koulutusmateriaali Viialan Peli-Veikoille. Tavoitteena oli myös järjestää seuran valmentajille suunnattu koulutus, jonka aiheena oli maalintekoharjoittelun perus periaatteet jalkapallossa.

Jalkapallossa kaikkeen toimintaan vaikuttaa koko joukkueen toiminta. Myöskään viimeistelyvaihe ei ole irrallinen kokonaisuus muista pelin vaiheista. Työn laajuuden vuoksi, rajaus tehtiin koskemaan vain viimeistelyvaihetta.

Koulutusmateriaalin tarkoituksena oli kehittää tilastojen pohjalta esimerkkiharjoitteita ja perusperiaatteita maalintekoharjoittelua varten. Materiaali sisältää tilastoihin pohjautuvia

faktoja siitä, miten ja mistä maalit syntyvät jalkapallo-otteluissa Työn lopputuloksena kehitetty koulutusmateriaali sekä esimerkkiharjoitteet jäivät seuran valmentajien käyttöön.

2 Maalianalyysi

Veikkausliigassa kaudella 2014 pelatuissa 198 ottelussa tehtiin yhteensä 511 maalia. Kauden 2013 kokonaismaalimäärästä (524 maalia) jäätin 13 maalin päähän ja ottelukoh- taiseksi keskiarvoksi muodostui 2,58 maalia/ottelu. Näistä kotijoukkueet tekivät keskimää- rin 1,47 maalia ja vierasjoukkueet 1,11 maalia ottelua kohden. (Veikkausliiga 2014, 10.)

Veikkausliigakauden 2014 ottelukohtainen maalikeskiarvo 2,58 maalia/ottelu on vähäinen, jolloin yhdenkin maalin merkitys korostuu. Nämä tulokset ovat varsin odotettuja ja ne vah- vistavat käsitystäni siitä, kuinka merkittävää tehokas viimeistely maalipaikoissa on. Yleisin lopputulos Veikkausliigan otteluissa 2014 oli 1–1-tasapeli, joita pelattiin 14 % otteluista (27 kertaa). Seuraavaksi yleisimmät lopputulokset olivat kotivoitto 1–0 (11 %) ja vierasvoitto 1–0 (10 %). Merkillepantavaa on myös se, että Veikkausliigan teknis- taktisen analyysira- portin mukaan 60,1% otteluista päättyi tasan tai yhden maalin erolla toiselle joukkueelle. (Veikkausliiga 2014, 8.)

Veikkausliiga-kauden 2014 maaleista 64,8 % syntyi pelitilanteista ja 35,2 % erikoistilan- teista tai niiden välittömästä jatkotilanteesta. Kauteen 2013 verrattuna erikoistilannema- alien määrä kasvoi 145 maalista 180 maaliin (27,7 % > 35,2 %) ja pelitilannemaalien määrä väheni 379 maalista 331 maaliin (72,3 % > 64,8 %). Erikoistilannemaalien osuus oli Veik- kausliigassa suurempi ja pelitilannemaalien pienempi MM-kisoihin 2014 verrattuna, joissa 22,2 % maaleista syntyi erikoistilanteista ja 77,8 % pelitilanteista. (Veikkausliiga 2014, 13.)

Vaikkakin erikoistilanteista kuten vapaapotkuista, kulmapotkuista tai rangaistuslaukauksis- ta syntyvien maalien määrä kasvoi kauden 2013 ja 2014 välillä 145 maalista 180 maaliin, syntyvät suurin osa jalkapallo-otteluiden maaleista pelitilanteista. Lisäksi erikoistilanne- maaleiksi on tässä raportissa laskettu myös niiden välittömästä jatkotilanteesta syntyneet maalit, joiden harjoittelu vastaa pelitilannemaalien harjoittelua. (Veikkausliiga 2014, 13.)

2.1 Maalien tyypit

Tässä osiossa käsitellään maalien syntytapaa. Jalkapallo ottelussa hyökkäävä joukkue pyrkii murtautumaan vastustajan puolustusalueella sellaisille alueille joista hyökkäävä joukkue pääsee yrittämään viimeistelyä eli maalintekoa. Murtautumistapoja on erilaisia. Veikkausliiga kaudella 2014 tehokkaimmat murtautumistavat olivat *keskitys* eli hyökkäys- kolmanneksen laita-alueelta annettu keskitys, joka voidaan antaa maassa tai ilmassa. 32,6% kaikista pelitilannemaaleista syntyi keskityksestä (Veikkausliiga 2014, 14.) Seuraa- vaksi tehokkaimmat murtautumistavat olivat *murtava syöttö läheltä*, (18,7% pelitilanne-

maaleista) jossa yksittäinen pelaaja antaa murtavan syötön läheltä vastustajan puolustuslinjaa. Ja *Murtava syöttö kaukaa*, (14,5%), jossa murtava syöttö annetaan kaukana vastustajan puolustuslinjasta, esimerkiksi pitkä pysty syöttö. Lisäksi 10% pelitilannemaaleista syntyi kaukolaukauksista ja 8,4% syötöistä päätyrajalta taaksepäin. (Veikkausliiga 2014, 15.)

Kaikista maaleista 88,8% tehtiin rangaistusalueen sisältä, rangaistusalueen keskisektorin ollessa yleisin maalintekoalue. 68,1% kaikista maaleista viimeisteltiin yhdellä kosketuksella ja yli kolmea kosketusta käytettiin maalintekoon vain 6,8% maaleista. Noin 70% maaleista tehtiin maasta ja jopa 80% maaleista jalalla. (Veikkausliiga 2014, 15.)

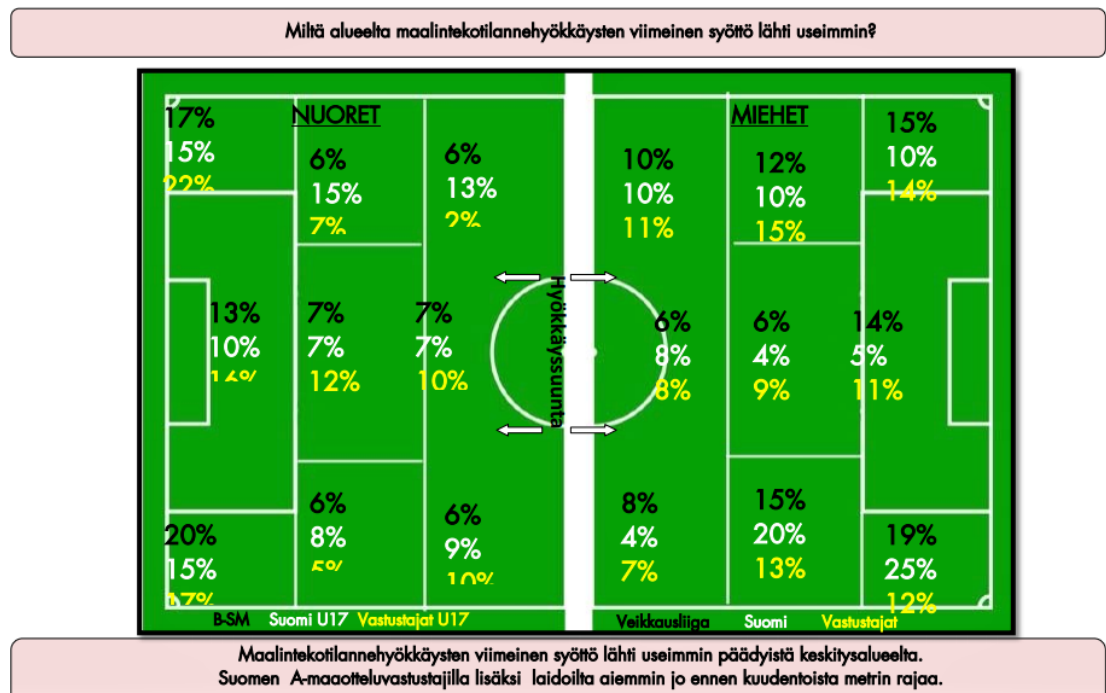
2.2 Maalintekoyritykseen johtaneet yritykset

Miesten otteluissa, jotka analysoitiin, oli yhteensä 231 maalintekoyritystä. Tämä mukaan maalintekoa yritettiin ottelua kohden keskimäärin 29 kertaa. Maalintekoyritykseen johtaneista tilanteista rakennettiin 40% hitailla hyökkäyksillä, myös nopeiden hyökkäysten osuus oli 40%. Erikoistilanteista rakennettiin 20% maalintekoyritykseen johtaneista tilanteista. Maalintekoyritykseen päätyneistä pelitilannehyökkäyksistä 50% oli hitaita ja 50% nopeita hyökkäyksiä. Hyökkäyksistä 44% käynnistyi hyökkäysalueelta, 41% sai alkunsa keskialueelta ja 15% alkoi puolustusalueelta. Maalintekoyritykseen johtaneista hyökkäyksistä 77% rakennettiin alle viidellä syötöllä ja 23% yli viidellä syötöllä. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 99.)

Miesten otteluissa tehtiin 22 maalia. Yhtä maalia varten piti siis saada aikaiseksi yli 30 potentiaalista maalitilannehyökkäystä tai noin 14 maalintekoyritystä. Maaliin johtaneista hyökkäyksistä 41% syntyi nopeilla hyökkäyksillä, 32% hitailla hyökkäyksillä ja 27% rakennettiin erikoistilanteista. Pelitilannehyökkäyksistä nopeiden hyökkäysten osuus oli siis 56% ja hitaiden hyökkäysten 44%. Vaikuttaisi siltä, että hitailla hyökkäyksillä luotiin enemmän tilanteita, mutta nopeat hyökkäykset olivat tehokkaampia varsinaisen tuloksen tekemisessä. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 100.)

Maalitilannehyökkäyksiä suoritettiin nuorten otteluissa yhteensä 447 eli keskimääräisesti 75 maalitilannehyökkäystä ottelua kohden, jolloin jokainen joukkue teki keskimäärin 37 maalitilannehyökkäystä yhdessä ottelussa. Maalitilanteeseen johtaneista hyökkäyksistä 42% rakennettiin nopeilla hyökkäyksillä, 37% hitailla hyökkäyksillä ja 21% luotiin erikoistilanteista. Maalitilannehyökkäyksistä 56% oli sellaisia, joissa varsinainen viimeistely-yritys jäi puuttumaan tilanteen epäonnistuessa viime hetkellä, 39% johti varsinaiseen maalinte-

koyritykseen ja 5% johti voitettuun hyökkäyserikoistilanteeseen. Suurin osa maalitilannehyökkäyksistä nuorten otteluissa käynnistyi keski-alueelta. Pelitilannehyökkäyksistä 81% syntyi hyökkäyksillä, joihin käytettiin alle 5 syöttöä ja 19% hyökkäyksistä sisälsi enemmän kuin 5 syöttöä. Pelitilannehyökkäyksissä murtauduttiin eniten keskittämällä ja toiseksi eniten voittamalla yksi vastaan yksi-tilanne. Viimeinen syöttö annettiin useimmiten hyökkäysalueen laidoilta. Keskimäärin maalintekoalueelle ennätti neljä pelaajaa. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 101.)



Kuva 1. Viimeisten syöttöjen alueet (Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, osa 2, 2012)

Viimeinen syöttö lähti useimmin päädyistä keskitysalueelta. Hieman yllättävä tieto on, läheltä rangaistusaluetta lähteneiden murtavien syöttöjen osuus, sillä veikkausliigan teknis-taktisen analyysiraportin mukaan niiden osuus maaleista oli 18,7%. Toki suomalaisen jalkapallon lajianalyysissä otanta on pienempi. Molempien analyysien mukaan keskitys on yleisen tapa antaa viimeinen syöttö maaliin johtaneissa tilanteissa. Keskitysyritysten osuutta nostanee se, että puolustava joukkue pyrkii estämään hyökkäävän joukkueen pääsyn oman maalinsa lähelle ja ohjaa mieluummin vastustajan hyökkäykset laita-alueilla, kauemmas omasta maalistaan. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 101.)

Maalintekoyrityksiä oli analysoiduissa otteluissa 158 kappaletta. Tämä tarkoittaa, että maalintekoa yritettiin yhdessä ottelussa keskimäärin 26 kertaa eli 13 kertaa/joukkue. Maalintekoyritykseen johtaneista tilanteista 58% luotiin nopeilla ja 25% hitailla hyökkäyksillä, 17% rakennettiin erikoistilanteista. Pelitilannehyökkäyksistä 70% oli nopeita hyökkäyksiä

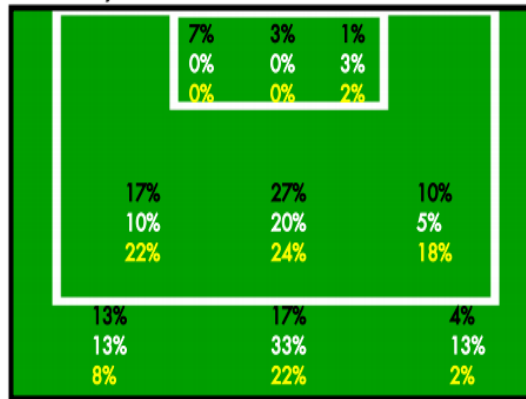
ja 30% hitaita. Keskialueelta käynnistyi 48% hyökkäyksistä, hyökkäysalueelta sai alkunsa 42% ja puolustusalueelta 10%. Maalintekoyritykseen johtaneista hyökkäyksistä melkein 90% luotiin alle viidellä syötöllä. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 101.)

2.3 Onnistuneet viimeistelyt

Nuorten otteluissa maaleja viimeisteltiin 18 kappaletta. Yhtä maalia varten vaadittiin siis 22 potentiaalista maalitilannehyökkäystä tai noin 9 todellista maalintekoyritystä. Maaliin johtaneista hyökkäyksistä luotiin 63% nopeilla ja 26% hitailla hyökkäyksillä, 11% rakennettiin erikoistilanteista. Pelitilannehyökkäyksistä syntyneistä maaleista 71% tehtiin nopeiden hyökkäysten päätteeksi. Maaliin johtaneista hyökkäyksistä 84% käynnistyi keskialueelta, 11% käynnistyi hyökkäysalueelta ja ainoastaan 5% sai alkunsa puolustusalueelta. Hyökkäyksissä käytettiin keskimäärin kolme syöttöä ja ajallisesti ne kestivät 12 sekuntia. Viimeisen syötön ennen viimeistelyä antoi yleisimmin keskikentän keskipelaaja (50%) tai laitapelaaja (38%). (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 102.)

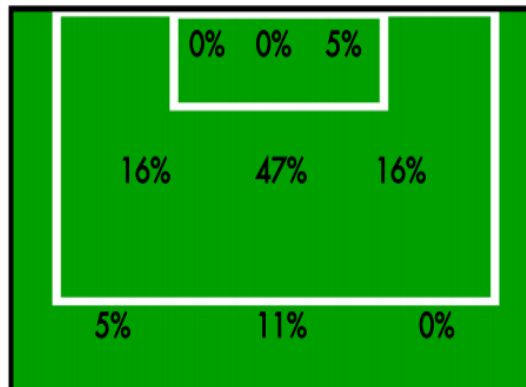
Sekä miesten, että nuorten otteluissa maalinteko tapahtui pääsääntöisesti rangaistusalueen keskisektorilta, noin 5-16 metrin etäisyydeltä maalista. Sekä miesten, että nuorten otteluissa yli puolet maaleista teki hyökkääjä ja reilun neljänneksen keskikentän laitapelaaja. Kuten veikkausliigan otteluissa, niin myös miesten ja nuorten otteluissa suurin osa maaleista syntyi yhdellä kosketuksella maantasosta. Joka on loogista, koska teknisesti viimeistely-yrityksen onnistuminen jaloin maantasosta on helpompaa ja siksi todennäköisempää, kuin viimeistely-yritys ilmasta jaloin tai päällä. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 102.)

Mistä nuoret *yrityivät* maalintekoa

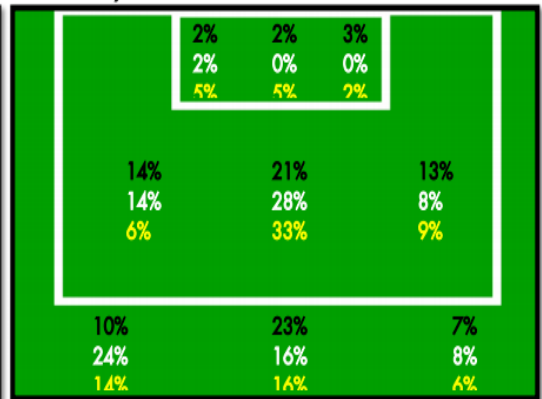


(Musta = B-SM, Valkea = Suomi U17, Keltainen = vastustajat U17)

Mistä maalit *tehtiin* nuorten otteluissa

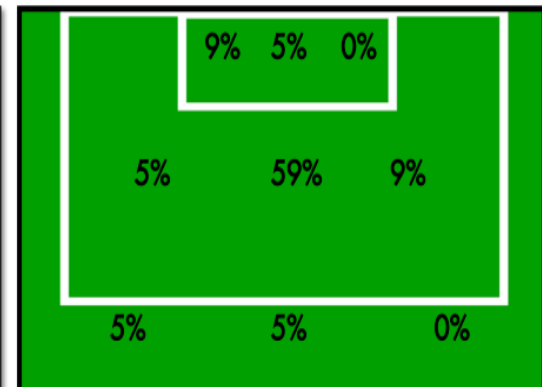


Mistä miehet *yrityivät* maalintekoa



(Musta = Veikkausliiga, Valkea = Suomi, Keltainen = Vastustajat)

Mistä maalit *tehtiin* miesten otteluissa



Kuva 2. Maalintekoalueet (Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, osa 2, 2012)

Yllä olevassa kuvassa, on havainnollistettu alueet joilta maalintekoa on yritetty ja alueet joilta maalit on tehty. Sekä nuorten, että miesten otteluista käy selväksi, että yleisin maalinteko-alue on rangaistusalueen keskisektori. Silmiinpistävää ovat rangaistusalueen ulkopuolelta lähteneiden viimeistely-yritysten määrä, suhteessa onnistuneisiin viimeistelyihin. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 119.)

2.4 Roolit pelipaikoittain

Miltä alueelta ja minkä pelipaikan pelaaja käynnisti maalintekotilannehyökkäyksen useimmin?						
Maalintekotilanteeseen johtaneiden hyökkäysten 1. syötön lähtöalue						
		1. syötön lähtöalue				
		Puolustus (%)	Keskikenttä (%)	Hyökkäys (%)		
B-SM		13%	47%	39%		
U-17		13%	50%	36%		
Suomi		13%	42%	45%		
	Vastustajat	13%	57%	29%		
Veikkausliiga		17%	43%	40%		
Maaottelut		22%	42%	36%		
Suomi		19%	45%	36%		
	Vastustajat	25%	40%	35%		

1. syötön antajan pelipaikka maalintekotilannehyökkäyksissä						
	Maalivahti	Keskuspuolustaja	Laitapuolustaja	Keskipelaaja	Laitapelaaja	Hyökkääjä
B-SM	4 %	13 %	27 %	37 %	16 %	4 %
U-17	7 %	8 %	22 %	37 %	16 %	9 %
Suomi	8 %	8 %	21 %	29 %	19 %	15 %
	Vastustajat	7 %	9 %	22 %	43 %	14 %
Veikkausliiga	6 %	11 %	27 %	22 %	24 %	9 %
Maaottelut	9 %	13 %	25 %	32 %	16 %	5 %
Suomi	10 %	13 %	26 %	35 %	13 %	3 %
	Vastustajat	8 %	13 %	23 %	29 %	19 %

Maalintekotilannehyökkäykset käynnistyivät useimmin keskialueelta. Maaotteluissa hyökkäyksen käynnisti useimmin keskikentän keskipelaaja ja Veikkausliigassa laitapuolustaja.						
---	--	--	--	--	--	--

Kuva 3. Roolit pelipaikoittain hyökkäysten käynnistämässä (Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, osa 2, 2012)

Maalintekotilannehyökkäykset käynnistyivät useimmiten keskialueelta. Myös hyökkäysalueelta käynnistyneiden osuus oli suuri, kun taas puolustusalueelta lähteneiden hyökkäysten osuus jäi todella pieneksi. Tätä jakaumaa selittää se, että joukkueet pyrkivät pallonriistoihin lähempänä vastustajan maalia, koska silloin he voivat hyökätä nopeammin organisoi-matonta puolustusta vastaan. Suomalaisen jalkapallon lajianalyysin mukaan nuoret käytti-vät maalintekoyrityksiin johtaneissa hyökkäyksissä keskimäärin vähemmän syöttöjä, kuin aikuiset. Analyysiraportin mukaan sekä nuorissa, että Veikkausliigassa suurin osa maa-leista tehtiin hyökkäyksistä, joissa syöttöjen lukumäärä oli vähemmän kuin 3 syöttöä. Täs-täkin johtuen maalintekoyritykseen johtaneet hyökkäykset käynnistyivät ylempänä kenttää, sillä omalta puolustusalueelta käynnistyneeseen hyökkäykseen vaaditaan usein enem-män syöttöjä. Tai jos omalta puolustusalueelta pyrkii etenemään maalintekotilanteeseen alle kolmella syötöllä, kasvaa syöttöjen pituudet ja silloin voi olettaa, että myös syöttöjen onnistumisprosentti laskee. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 114.)

Minkä paikan pelaaja antoi useimmin hyökkäyksen kannalta tärkein eli murtavan syötön *maalintekotilannehyökkäyksissä*?

Murtavan syötön antajan pelipaikka maalitilannehyökkäyksissä					
	Keskuspuolustajat	Laitapuolustajat	Keskipelaajat	Laitapelaajat	Hyökkääjät
B-SM	8 %	23 %	26 %	27 %	16 %
U-17	4 %	15 %	36 %	29 %	15 %
Suomi	6 %	15 %	33 %	24 %	22 %
Vastustajat	3 %	15 %	39 %	34 %	9 %
Veikkausliiga	3 %	21 %	18 %	36 %	22 %
Maaottelut	3 %	15 %	43 %	30 %	10 %
Suomi	3 %	15 %	50 %	26 %	6 %
Vastustajat	3 %	14 %	36 %	34 %	13 %

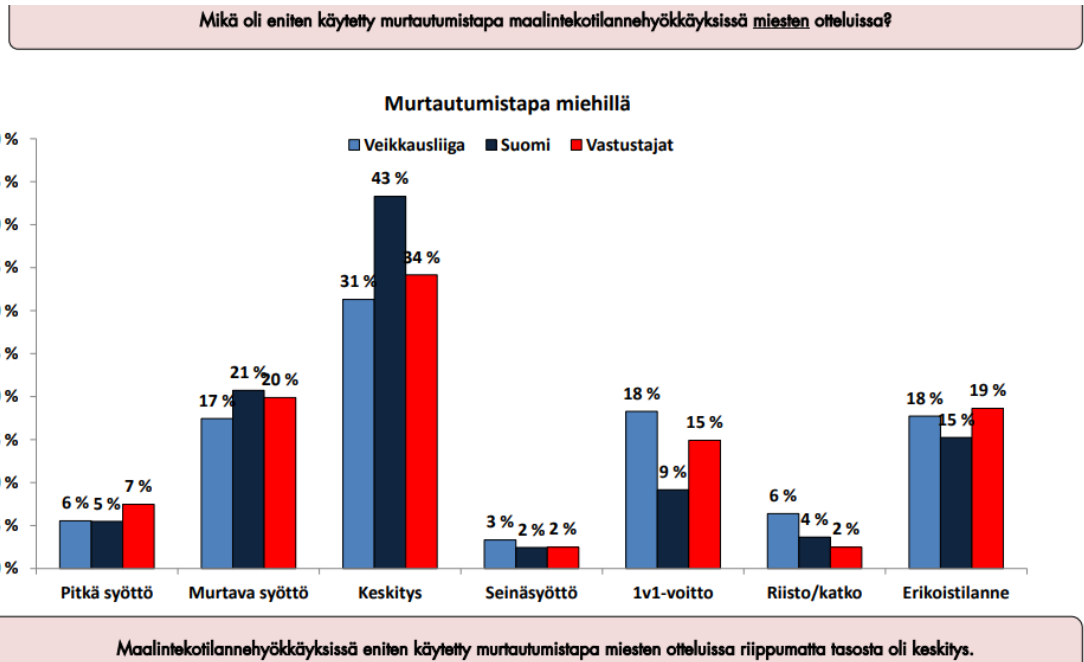
Viimeisen syötön antajan pelipaikka maalitilannehyökkäyksissä					
	Keskuspuolustajat	Laitapuolustajat	Keskipelaajat	Laitapelaajat	Hyökkääjät
B-SM	5 %	22 %	24 %	30 %	18 %
U-17	3 %	17 %	32 %	33 %	15 %
Suomi	5 %	15 %	28 %	33 %	20 %
Vastustajat	1 %	19 %	38 %	32 %	11 %
Veikkausliiga	2 %	20 %	16 %	37 %	25 %
Maaottelut	2 %	22 %	32 %	35 %	10 %
Suomi	1 %	25 %	36 %	33 %	5 %
Vastustajat	2 %	19 %	28 %	37 %	15 %

Murtavan syötön maalintekotilannehyökkäyksissä antoi useimmin joko keskikentän laita- tai keskipelaaja.

Kuva 4. Rooli pelipaikoittain murtavissa syötöissä (Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, osa 2, 2012)

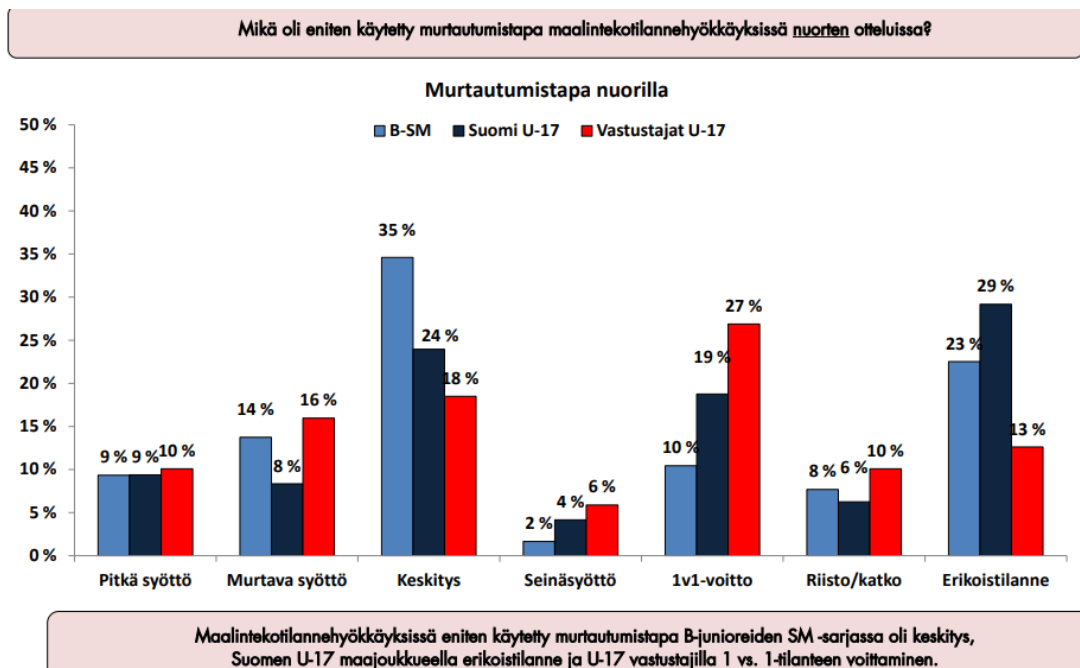
Koska yleisimmin viimeiset syötöt lähtivät hyökkäysalueelta kentän laitakaistoilta, on myös loogista, että useimmin murtavan syötön maalitilannehyökkäyksissä antoi keskikentän laitapelaaja. Keskikentän keskipelaajien antamien murtavien syöttöjen määrä tukee myös tätä. Keskikentän keskipelaajat antoivat myös usein viimeisimmän ratkaisevan syötön. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 115.)

2.5 Murtautumistavat



Kuva 5. Murtautumistavat miesten otteluissa (Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, osa 2, 2012)

Maalintekotilannehyökkäyksissä yleisin murtautumistapa oli keskitys. Murtava syöttö läheltä oli toiseksi yleisin ja erikoistilanteiden ollessa kolmanneksi yleisin murtautumistapa. Koska yleisin alue, jolta viimeiset syötöt annettiin, oli hyökkäysalueen laitakaistat, on selvää, että keskitys on yleisin murtautumistapa. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 116.)



Kuva 6. Murtautumistavat nuorten otteluissa (Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi, osa 2, 2012)

Nuorilla yleisin murtautumistapa oli keskitys, mutta nuorten otteluissa hajonta eri murtautumistapojen välillä oli suurempaa. 1 vastaan 1-tilanteen voittaminen oli u-17 vastustajien yleisin murtautumistapa. Myös erikoistilanteista tehtiin paljon maaleja suhteessa muihin murtautumistapoihin. (suomalaisen jalkapallon lajianalyysi osa 2, 117.)

2.6 Maaliodottama

Maaliodottama kertoo maalintekoyrityksen todennäköisyyden mennä maaliin. Maalintekoyrityksen onnistumisen todennäköisyyteen vaikuttavat muun muassa sijainti, josta yritys tehdään, onko kyseessä pelitilanne vaiko erikoistilanne, tehdäänkö yritys jalalla vai päällä ja millaisesta syötöstä maalintekoa yritetään. Muun muassa nämä seikat huomioiden jokaiselle maalintekoyritykselle annetaan maaliodottama-arvo, joka kertoo kuinka usein se tilastollisesti menisi maaliin. Esimerkiksi kaukolaukaus, joka menisi maalin kerran noin 50 yrityksellä eli 2% laukauksista saisi arvon 0,02. Mitä lähemmäs maalia mennään ja mitä laadukkaampi maalintekopaikka on, sitä suuremmaksi kasvaa maaliodottama-arvo. Yleisesti jalalla suoritettut maalintekoyritykset menevät todennäköisemmin maaliin, kuin puskut. Tällainen laukaisuperusteinen mallinnus ei kerro koko monimutkaisen lajin kuvaa. Maaliodottama malleissa ei esimerkiksi oteta huomioon sinänsä laadukkaita maalipaikkoja, joista ei lopulta synny laukausta tai sitä kuka pelaaja maalintekoyrityksen suorittaa, myöskään puolustavien pelaajien sijaintia on haastava mallintaa. Maalipaikkoja kannattaa pyrkiä luomaan mahdollisimman lähelle maalia, sillä suurin osa maaleista tehdään maalin edustalta. Laukaukset menevät sitä suuremmalla todennäköisyydellä maalin, mitä laadukkaammasta paikasta ne lähtevät. Ja laukaukset jotka lähtevät kauempaa maalista menevät harvemmin ja pienemmällä todennäköisyydellä maaliin.

(Karppinen 6.7.2017.)

Laukaisualueet ja niiden maaliodotteet



Kuva 7. Laukaisualueiden maaliodotteet (Iltasanomat 2017)

Michael Caley on maaliodotteen uranuurtaja, joka on analysoinut tällä vuosikymmenellä Valioliigassa tehdyt laukaukset. Yllä olevassa kuvassa on Caleyn tulokset, jossa hän on jakanut hyökkäysalueen kahdeksaan osaan. Parhaalta maalintekoalueelta 43% laukauksista tuotti maalin. Myös maalialueen sivuilla olevalta alueelta (17%) sekä rangaistusalueen keskustan kattavalta alueelta suoritettut yritykset (13%) olivat kannattavia. Rangaistusalueen ulkopuolella olevilta alueilta lauottujen laukausten arvot ovat paljon pienempiä. (Vesander 20.6.2017)

3 Koulutus

Opetus- ja kulttuuriministeriön laatiman käsitekaavion mukaan koulutuksella tarkoitetaan organisoitua toimintaa. Toiminnan tavoitteena on tuottaa opetukseen perustuvaa osaamista. Koulutus on suunniteltu opintojen ja järjestelyjen kokonaisuus ja sen tavoitteena on johonkin aiheeseen tai alaan liittyvän osaamisen lisääminen tai tarjota valmiuksia jonkin tutkinnon tai vastaavan kokonaisuuden suorittamiseen. Opetuksen määrittellään tarkoittavan vuorovaikutteista toimintaa, jonka tavoitteena on oppiminen. Oppiminen tarkoittaa prosessia, jossa omaksutaan uutta tai muutetaan vanhoja tietoja, käyttäytymistä, arvoja, mieltymyksiä tai taitoja. Opettaminen on opetuksen osa, jossa autetaan ja ohjataan toista oppimaan. (Opetus- ja koulutussanasto (OKSA) Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2018:22, 25.)

3.1 Kohderyhmä ja osaamistavoitteet

Kohderyhmän ja tarkoituksen määrittely ovat ensimmäinen vaihe koulutusta suunniteltaessa. Aluksi kannattaa miettiä miksi ja millaiseen tarpeeseen koulutusta järjestetään, eli mikä on koulutuksen tarkoitus. On tärkeää ottaa huomioon kenelle koulutus on suunnattu eli määrittää kohderyhmä. Koulutusta suunniteltaessa on hyvä huomioida, että samanlaisista tehtävänimikkeistä tai rooleista huolimatta, koulutettavien lähtötasot saattavat olla erilaisia. Nämä asiat huomioiden on kouluttajan helpompi räätälöidä koulutus kohderyhmälle sopivaksi. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 10,11.)

Suunnittelun seuraavassa vaiheessa määrittellään osaamistavoitteet. Kouluttajan kannattaa määrittellä ne tavoitteet, jotka osallistujien tulisi osata koulutuksen jälkeen. Osaamistavoitteissa on tarkoitus kuvata koulutettavan osaamista koulutuksen jälkeen yksiselitteistä, mitattavaa ja konkreettista verbiä käyttäen. Verbejä kuten ymmärtää tai tuntee, ei kannata käyttää, sillä ne ovat tulkinnallisia ja niitä käyttäen on vaikea arvioida koulutettavan osaamista koulutuksen jälkeen. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 11.)

Alla olevassa kuvassa on määritelty erilaisia osaamisentasoja ja niitä kuvaavia yksiselitteisiä ja konkreettisia verbejä.

Tiedollinen kuormitus ja ajantarve kasvavat	OSAAMISEN TASO	VASTAA KYSYMYKSEEN	VERBIT
	LUODA (taso 6)	Pystyykö opiskelija luomaan uusia tuotteita, ajatuksia tai näkökulmia?	suunnitella, rakentaa, tuottaa, ehdottaa, kehittää, keksiä, johtaa, laajentaa, muuttaa, ennustaa, suositella, vakuuttaa, mitata
	ARVIOIDA (taso 5)	Pystyykö opiskelija tekemään perustellun arvion tai päätöksen?	arvioida, tehdä johtopäätös, vertailla, keskustella, suhteuttaa, yleistää, kritisoida, kyseenalaistaa, kommentoida
	ANALYSOIDA (taso 4)	Pystyykö opiskelija erottamaan oleelliset asiat ja etsimään asioiden välisiä suhteita?	järjestää, organisoida, osoittaa, ristiriita, erotella, jakaa, yhdistää, tutkia, testata, analysoida, todistaa, kääntää, suhteuttaa, järjestää uudelleen, summata
	SOVELTAA (taso 3)	Pystyykö opiskelija käyttämään tietojan uusissa tilanteissa?	toteuttaa, suorittaa, käyttää, ottaa käyttöön, toimia, soveltaa, ratkaista, esitellä, valmistaa, laatia, selittää (kuinka), valita, laskea, muuttaa, keskustella, kääntää, rakentaa, tuottaa
	YMMÄRTÄÄ (taso 2)	Pystyykö opiskelija selittämään ajatuksia ja käsitteitä?	tulkita, antaa esimerkki, tehdä yhteenveto, päätellä, muotoilla uudelleen, raportoida, luokitella, muokata, selittää, kuvata, paikantaa, kategorisoida, asettaa vastakkain, yhdistää, järjestää
	MUISTAA (taso 1)	Muistaako opiskelija tietoja? Kyky pitää mielessä asioita ilman, että niitä ymmärretään.	tunnistaa, listata, määritellä, nimetä, esittää, kirjoittaa, toistaa, löytää, kerätä, kuvata, näyttää, kertoa, lainata, palauttaa mieleen

Kuva 8. Osaamisen tasot (Opintokeskus Sivis 2017)

Kouluttajan tulee huomioida, että osaamistavoitteisiin on mahdollista päästä, huomioiden koulutuksen kohderyhmän, sisällön sekä koulutukseen käytettävän ajan. Selkeät osaamistavoitteet auttavat koulutettavia, jotta he tietävät mitä tulisi osata koulutuksen jälkeen. Myös kouluttaja hyötyy osaamistavoitteiden määrittelystä, sillä näin pystyy keskittymään siihen osaamiseen, sisältöön ja opetusmenetelmiin, jotka ovat osaamistavoitteiden kannalta merkityksellisiä. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 12.)

3.2 Koulutuksen sisältö

Osaamistavoitteiden määrittelyn jälkeen tulee suunnitella koulutuksen sisältö. Koulutussisällöt johdetaan aiemmin määritellyistä tavoitteista ja niiden tulee huomioida osaamisvaatimuksia ja koulutustarpeita. Tavoitteet avataan sisällöiksi miettimällä millaisia aiheita, sisältöjä ja teemoja kukin osaamistavoite sisältää. Näiden sisältöjen luokitteluun toimiva

työkalu on ydinainesanalyysi, jossa suunnitellut koulutussisällöt laitetaan tärkeysjärjestykseen ja suoritetaan rajaaminen niin, että koulutuksen suorittaneilla on mahdollisuus päästä asetettuihin tavoitteisiin. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 13.)

Ydinainesanalyysissa koulutussisällöt jaetaan kolmeen eri luokkaan. Ensimmäistä luokkaa kutsutaan ydinainekseksi, joiden kunnollista ymmärtämistä voidaan pitää edellytyksenä tavoitteiden saavuttamiseksi. Ydinaineksen hallitseminen antaa myöhemmin mahdollisuuden syventää ja laajentaa osaamistaan. Koulutuksen sisällöstä ja käytettävästä ajasta noin 85% tulisi käsitellä ydinainesta. Tavoite on, että koulutuksen jälkeen jokainen osaa ja hallitsee ydinaineksen. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 13, 14.)

Toista luokkaa kutsutaan täydentäväksi ainekseksi, johon koulutuksen sisällöstä ja käytettävästä ajasta tulisi käyttää noin 10%. Täydentävä aines on tietoa, joka täydentää ydinainesta sisältäen laajempaa tietoa ja yksityiskohtia. Täydentävän aineksen läpi käyminen ei ole koulutuksen osaamistavoitteiden kannalta pakollista, mutta näitä aiheita voidaan käsitellä, jos koulutettavien lähtötaso on ennakoitua korkeampi tai jos ydinaineksen jälkeen jää vielä aikaa käytettäväksi. Kolmatta luokkaa kutsutaan erityistietämykseksi. Erityistietämys sisältää yksityiskohtia ja täydentäviä asioita, joiden avulla voidaan syventää jonkin tietyn sisällön hallintaa. Tähän osioon voi tarpeen mukaan käyttää noin 5% koulutuksen sisällöstä ja ajasta, edellyttäen, että ydinaines on hallinnassa. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 14.)

3.3 Opetusmuodot

Opetusmuodot ovat opetuksen ja opiskelun toteutusmuotoja, joiden avulla tuetaan oppimista. Opetusmuodon valinta, antaa raamit käytännön toteutukseen ja sen avulla voidaan suunnitella tarkemmin käytettävät opetusmenetelmät. Yleisimpiä opetusmuotoja ovat muun muassa:

- Esittävä opetus, jossa kouluttajan tehtävänä on luennoida tai kertoa opetettavasta aiheesta ja opiskelijoiden tehtävänä on kuunnella ja tehdä muistiinpanoja.
- Itsenäinen työskentely, jossa opiskelija tekee itsenäisesti jotain tehtävää, ilma kouluttajan välitöntä ohjausta. Itsenäinen työskentely ei tarkoita yksinäistä työskentelyä, vaan kouluttajan tulee tarvittaessa auttaa ja tukea opiskelijaa.
- Verkko-opetus, joka on itsenäistä opiskelua, riippumatta ajasta tai paikasta, ja se tapahtuu tietoverkon välityksellä.

Alla olevassa kuvassa on kuvattuna erilaisia opetusmuotoja sekä sitä, kuinka ne soveltuvat erilaisiin tavoitteisiin.

Opetusmuoto	Kuvaus	Soveltuvuus erilaisiin tavoitteisiin
Esittävä opetus	Kouluttaja kertoo tai luennoi opittavasta asiasta, opiskelijat kuuntelevat ja tekevät muistiinpanoja.	Tieto
Toiminnallinen opetus	Kouluttaja käyttää erilaisia toiminnallisia menetelmiä (keskustelut, harjoitukset, draama jne.) opittavan asian opettamisessa.	Tieto Taito Asenne
Itsenäinen työskentely ja harjoittelu	Tehtävät voivat olla kirjoittamis- tai lukemistehtäviä tai erilaisen tuotosten (valmis ateria, video, näytelmä, käsityötuotos tms.) tekemistä yksin tai ryhmässä (ilman kouluttajaa). Tehtävä voi olla myös jonkun taidon harjoittelua, jota opiskelija tekee itsenäisesti ilman kouluttajan välitöntä ohjausta. Itsenäisen työskentelyn tueksi on laadittava selkeät ohjeet, jotta opiskelija tietää mitä hänen tulee tehdä. Itsenäisyys ei tarkoita yksinäisyyttä, vaan kouluttajan tulee olla apuna ohjaamassa opiskelijaa tarvittaessa.	Tieto Taito Asenne
Yksilöohjaus	Opiskelijan ja kouluttajan kahdenkeskistä vuorovaikutusta, joka mahdollistaa opiskelijoiden yksilöllisen huomioimisen.	Tieto Taito Asenne
Verkko-opetus	Ajasta ja paikasta riippumatonta itsenäistä opiskelua, joka tapahtuu tietoverkon välityksellä.	Tieto

Kuva 9. Opetusmuodot (Opintokeskus Sivis 2017)

Opetuksen monipuolistamiseksi kannattaa käyttää eri opetusmuotoja rinnakkain. Tällöin voidaan tarjota erilaisia tapoja oppia eri tyyleillä ja eri tahtiin oppiville opiskelijoille. Osaa- mistavoitteiden analysointi ja luokittelu auttavat opetusmuotojen valinnassa. Kuten yllä olevasta kuvasta voi tulkita, ovat tiedon opettamiseen parhaat menetelmät esittävä opetus, toiminnallinen opetus tai itsenäisen työskentely. Taitopainotteisiin tavoitteisiin päästään parhaiten harjoittelun avulla, jota voidaan toteuttaa toiminnallisella tai itsenäisellä työskentelyllä. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 15.)

3.4 Opetusmateriaalit

Koulutukseen kannattaa laatia monipuoliset oppimateriaalit. Oppimateriaalin tarkoituksena on auttaa opiskelijaa oppimisessa, havainnollistaen opeteltavaa asiaa. Parhaimmassa tapauksessa oppimateriaali innostaa, valaisee ja motivoi. Kannattaa miettiä etukäteen, millainen oppimateriaali tukee opiskelijan oppimista parhaalla tavalla. Oppimateriaalin

laatimisessa tulee muistaa sen käyttötarkoitus, onko sen tarkoitus olla koulutuksen tuki-
materiaalina vai pitääkö sen toimia sellaisenaan myös muissakin tilanteissa. Oppimateri-
aalit toimivat ikään kuin koulutuksen käyntikorttina, joten niiden laatuun on järkevää pa-
nostaa. Oppimateriaali voi olla tekstiä, mutta esimerkiksi kaaviot, kuvat tai videot auttavat
asian hahmottamisessa ja oppimisessa. Monipuoliset materiaalit ovat tärkeitä, sillä ne
mahdollistavat erilaisia tapoja oppia sekä tukevat erilaisia tapoja käsitellä tietoa. Alla ole-
vassa kuvassa on erilaisia oppimateriaalimuotoja ja niiden käyttömahdollisuuksia. (Opin-
tokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 20.)

Käytetään koulutustilanteessa	Materiaalityyppi	Käytetään itsenäisesti
<ul style="list-style-type: none"> • käytä harkiten tekstiä • ei kokonaisia lauseita • vain asiasanoja • elävoitä muilla materiaaleilla • käytä kouluttajan muistilistana • muistiinpanosivuja 	kalvoteksti	<ul style="list-style-type: none"> • asiasanoihin perustuvan kalvon ymmärtäminen voi olla vaikeaa • täydennä kalvotekstiä muistiinpanoalueella, piilota ne koulutustilanteessa • muu kuin kalvoteksti toimii paremmin itsenäisen opiskelun tukena
<ul style="list-style-type: none"> • käytä artikkeleita, otteita kirjasta ja muuta tekstiä, jonka opiskelijat lukevat koulutustilanteessa • lukemisen jälkeen voidaan käyttää aikaa ongelmakohtien selvittämiseen 	teksti	<ul style="list-style-type: none"> • erinomainen materiaali itsenäiseen opiskeluun
<ul style="list-style-type: none"> • valokuvat, piirustukset, postikortit, nettikuvat, myös opiskelijoiden tilanteen aikana piirtämät kuvat • käytä elävoittämässä, keskustelun virittäjänä tai asian esittelemisessä 	kuvat	<ul style="list-style-type: none"> • huolehdi, että kuvan käyttöä seuraa selitys tai tehtävä, sillä pelkkä kuva voi itsenäisesti opiskellen jäädä liian irralliseksi
<ul style="list-style-type: none"> • videot elävoittävät hyvin koulutustilannetta • keventävät, esittelevät konkreettista tilannetta, herättävät ja virittävät ajatuksia • niiden käyttöön voi liittää tehtäviä 	videot	<ul style="list-style-type: none"> • ennakotehtävänä koulutukseen valmistautuessa • liitä videoon tehtäviä, jotka syventävät videon asiaa
<ul style="list-style-type: none"> • tukevat hyvin koulutustilanteessa esitettyä tekstiä tai puhetta • tekstimuotoisen asian voi helposti kääntää kaavioksi esim. PowerPoint-ohjelman valmiiden kuvioiden avulla 	kaaviot	<ul style="list-style-type: none"> • tukevat hyvin itseopiskelutilanteen oppimista • kaavioita on syytä selittää ja avata tekstillä
<ul style="list-style-type: none"> • materiaali voi pohjautua pelkästään tehtäviin ja kysymyksiin, jolloin muuta valmista ei tarvita • näihin vastaamalla opiskelijat tuottavat samalla itse materiaalin, joka voi olla tekstiä, kuvaa, kaaviota tai videota 	tehtäväkirja, posterit ja muut tuotokset	<ul style="list-style-type: none"> • toimivat myös itsenäisessä opiskelussa • tehtävien ja kysymysten laadinnassa tulee varmistaa, että ne ymmärretään varmasti oikein tai tarjota kysymismahdollisuutta esim. verkkokeskustelun kautta
<ul style="list-style-type: none"> • esineet, jotka auttavat asian ymmärtämistä • esineitä voi kierrättää, katsella tai koskettaa, jolloin oppimiskokemus laajenee 	muut esineet	<ul style="list-style-type: none"> • itsenäisesti opiskeleville kannattaa antaa vihjeitä, mistä materiaalia ja tietoa löytyy
<ul style="list-style-type: none"> • sähköiset materiaalit on helppo tallentaa ja jakaa myöhempää käyttöä varten 	älytaulu, virtuaaliset fläppiseinät	<ul style="list-style-type: none"> • toimivat myös itsenäisessä työskentelyssä sekä omaehtoisen ja yhteisen materiaalin tuottamisessa • toisten kommentteja lukemalla ja itse lisää tuottamalla itsenäinenkin työskentely saa yhteisöllisiä piirteitä

Oppimateriaalissa tuli käyttää tekstiä harkitusta ja välttää kokonaislauseita. Vain asiansanojen käyttäminen riittää ja tekstiä voi ja kannattaa elävöittää muilla materiaaleilla, kuten kuvilla ja videoilla. Valokuvat ja videot elävöittävät hyvin koulutustilannetta. Ne toimivat myös keskustelun käynnistäjinä, herättävät ajatuksia ja esittelevät asian hyvin. Kaaviot auttavat tukemaan koulutuksessa esitettyä puhetta tai tekstiä. Tekstin voi hyvin kääntää kaavioksi esimerkiksi PowerPointin avulla, jolloin se saattaa olla helpommin ymmärrettävää. Myös muut esineet voivat olla avuksi asioiden ymmärtämisessä. Yksi hyvä tapa on kierrättää jotain esinettä, jota voi katsella ja pitää käsissään, jolloin kokemus opitusta asiasta laajenee. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 21.)

3.5 Koulutuksen aikataulutus ja rakenne

Koulutustilanne kannattaa jaksottaa siten, että opetukseen muodostuu selkeä rytmi. Tämä auttaa opiskelijaa oppimaan sekä kouluttajaa aikataulun ja kokonaisuuden hallinnassa. Koulutustilanne tulisi jaksottaa kolmeen eri vaiheeseen aloitusvaiheeseen, asiasisältöjen vaiheeseen sekä lopetukseen. Jaksotusmalli toimii lyhyissä luennoissa, kuin myös pidemmissä koulutuksissa, ainoastaan ajallinen painostus vaihtelee eri vaiheiden välillä. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 21.)

Aloitusvaiheen käytännön toimintaan on paljon erilaisia vaihtoehtoja. On tärkeää innostaa opiskelijat aiheeseen, esimerkiksi esittämällä aiheeseen liittyvä kysymys tai väite, kertomalla tarinan tai oman kokemuksen joka liittyy aiheeseen. Aloitusvaiheessa tulisi kertoa koulutuksen osaamistavoitteet, esitellä ohjelma ja sisältö sekä käyttää aikaa tutustumalla toisiinsa. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 23.)

Asiasisällön vaiheeseen tulee varata riittävästi aikaa, tarvittavan ajan määrittävät opettavan asian vaikeus ja laajuus, opiskelijoiden lähtötaso ja valitut opetusmenetelmät. Mitä vuorovaikutteisempi opetusmenetelmä on valittu, sitä kauemmin siihen kuluu aikaa. Asiasisältö käsitellään ydinainesanalyysin sekä osaamistavoitteiden mukaisesti siihen toimivilla opetusmenetelmillä. Materiaalin tulee olla oppimista tukevaa ja opetusmenetelmiä kannattaa vaihdella jotta asioiden käsittely on mielekästä. Jokaisen osaamistavoitteen käsitteilyyn tulisi käyttää niin kauan aikaa, että tavoiteltu osaaminen on saavutettu ja sen jälkeen voidaan sujuvasti siirtyä seuraavaan osaamistavoitteeseen. Osaamistavoitteiden toteutu-

mista tulisikin seurata ja arvioida koko koulutuksen ajan. Jos jonkin osaamistavoitteen käsittelyyn kuluu suunniteltua enemmän aikaa, vie se muilta osaamistavoitteilta aikaa pois. Kouluttajan tulee olla valmis tekemään nopeita ratkaisuja kesken opetustilanteen, sillä ajankäytön vuoksi jokin osaamistavoite voidaan joutua jättämään kokonaan pois tai siirtää se itsenäisesti opiskeltavaksi. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 23.)

Lopetusvaiheessa varmistetaan onko opetetut asiat ymmärretty ja selvitetään mikä on mahdollisesti jäänyt epäselväksi, antaen vielä tarvittavia vastauksia. Kerrataan vielä koulutuksen ydinaines ja tehdään yhteenveto koulutuksesta ja kerätään palautetta. Jos koulutus päättyy, on hyvä kertoa millaista jatkokoulutusta on tarjolla. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 23.)

3.6 Oppimisympäristö ja vuorovaikutus

Oppimisympäristö joka on avoin ja turvallinen, luo edellytykset oppimiselle, kehittymiselle ja hiljaisen tiedon jakamiseen. Tämän kaltainen ympäristö rohkaisee osallistujia kysymään kysymyksiä, jakamaan kokemuksia ja esittämään eriäviä mielipiteitä. Kouluttajan tehtävänä on käynnistää vuorovaikutus, pitää sitä yllä ja tarpeen mukaan säädellä sitä. Oppiminen selkiytyy ja jäsentyy keskustelujen kautta. Turvallinen oppimisympäristö myös sitouttaa opiskelijoita koulutukseen. Kouluttaja voi rentouttaa ilmapiiriä sekä kehittää vuorovaikutusta esimerkiksi siten, että varaa vuorovaikutukselle tarpeeksi aikaa, tutustuu opiskelijoihin ja opettelee heidän nimensä, olemalla inhimillinen esimerkiksi kertomalla itsestään jotain henkilökohtaista. Turvallista ilmapiiriä ja oppimisympäristöä luodessa kouluttajan kannattaa kiinnittää huomiota viestintäänsä muun muassa käyttämällä selkeää kieltä, ottamalla huomioon sanattoman viestinnän, kuten hymyn, katseen tai käsien asennon, kuuntelemalla ja antamalla riittävästi aikaa vastauksille, osoittamalla välittävänsä opiskelijoista, kättelemällä ja kiittämällä. Kouluttajan kannattaa myös liikkua koulutustilassa, eikä jää pöytänsä taakse piiloon. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 24.)

Yksi tärkeä tekijä vuorovaikutuksen syntyemisessä on ryhmän koko. Pienryhmä työskenteelyn on todettu olevan oppisen kannalta suurryhmätyöskentelyä tehokkaampaa. Mitä enemmän ryhmässä on henkilöitä, sitä enemmän on ryhmän jäsenten välistä vuorovaikutusta ja sitä monimutkaisemmaksi oppiminen tulee. Isommissa ryhmissä on haastavampaa saada kaikkia osallistumaan aktiivisesti, sillä esimerkiksi hiljaisemmat opiskelijat jäävät helposti keskustelun ulkopuolelle. Pienryhmän kooksi on määritelty 10-12 henkilöä, tätä suuremmat ryhmä ovat jo suurryhmiä. Ryhmien jakamista pienemmiksi ryhmiksi kan-

nattaa harkita, sillä se voi olla perusteltua tavoitteisiin pääsemiseksi. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 25.)

Sosiaaliseseen vuorovaikutukseen vaikuttaa myös käytettävissä oleva tila sekä kuinka tila on järjestetty esimerkiksi kalusteiden puolesta. Perinteisen luokkahuoneen tapaisesti järjestetty tila, jossa pöydät ja tuolit on aseteltu rivimuotoon, antaa kouluttajalle mahdollisuuden pitää katsekontaktia osallistujien kanssa. Tämä taas ei tue opiskelijoiden keskinäistä vuorovaikutusta eikä sovellu ryhmittöihin. Jos ryhmätyöt tukevat parhaalla tavalla oppimista, kannattaa koulutustilaan järjestää pieniä pöytä ryhmiä kuten kahvilassa. Pöytäryhmiä kannattaa vaihdella, jotta vuorovaikutusta ja verkostoitumista tapahtuu useamman ihmisen kesken, eikä jäädä jumiin vain yhden ryhmän kanssa. Tässä tapauksessa kannattaa ottaa huomioon, että ergonomia ei ole optimaalinen, sillä opiskelijoiden täytyy kääntyä puheen suuntaan. Tuolit ja pöydän voidaan asettaa myös U-muotoon, jolloin mahdollistetaan vuorovaikutus muiden opiskelijoiden sekä kouluttajan kanssa. Yksi tapa lisätä osallistujien aktiivista läsnäolo on luoda jumppasalimainen tila, jossa ei ole pöytiä joiden taakse piiloutua. Tuolien sijaan voidaan käyttää esimerkiksi mattoja ja tyynyjä, jolloin tilaa voi helposti muunnella. Tässä ratkaisussa muistiinpanojen tekeminen on hankalampaa sekä se ei välttämättä ole kovinkaan ergonominen ratkaisu. Kouluttajan on huolehdittava, että kaikki pystyvät osallistumaan valittuun tila-, ja kalusteratkaisuun. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 26.)

Hyvästä suunnittelusta ja valmistautumisesta huolimatta, vuorovaikutustilanteeseen voi joskus ilmaantua oppimista häiritseviä piirteitä tai vuorovaikutustilanne saattaa jumiutua kokonaan. Kouluttajan on hyvä varautua erilaisiin ongelmatilanteisiin, esimerkiksi siihen, että puhetta on liian paljon. Tällöin kouluttajan on hyvä kiittää aktiivisuudesta ja rajata puhetta vedoten koulutuksen aikatauluun. Jos aihe on oleellinen, voi kouluttaja antaa puheen jatkoa ja muuttaa suunniteltua aikataulua. Jos kukaan ei puhu mitään, voi kouluttaja käynnistää vuorovaikutusta kysymällä helppoja kysymyksiä, joihin jokainen osaa vastata. Kysymyksiä voi myös antaa pienemmille ryhmille tai pareille. Jos puhe lähtee karkaamaan pois aiheesta, voi kouluttaja kiittää näkökulmasta, ohjaten keskustelua takaisin aiheeseen. Negatiivisiin kommentteihin voi reagoida kohteliaasti kiittämällä palautteesta ja jatkamalla eteenpäin. Jos tarvetta, niin keskustelua voi jatkaa esimerkiksi tauolla. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 26.)

3.7 Koulutuksen kehittäminen

Koulutuksen päättymisen jälkeen ja myös sen aikana kannattaa pohtia, kuinka koulutus sujui ja millä tavoin sitä voi kehittää. Jos halutaan parantaa koulutus laadun kehittämisen

näkökulmasta, tulee selvittää tukivatko koulutuksen sisältö sekä muut järjestelyt oppimista optimaalisella tavalla. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 29.)

Opiskelijoilta kannattaa kerätä palautetta koulutuksesta. Jotta varmistetaan, että koulutuksen yksityiskohdat ovat vielä hyvin muistissa, tulee palautekysely kerätä noin 2 viikon sisällä koulutuksen päättymisestä. Palautekyselyssä kannattaa käyttää monivalintakysymyksiä, joilla saadaan selville esimerkiksi, kuinka määritellyt osaamistavoitteet, koulutuksen sisältö, käytetyt opetusmenetelmät, koulutustilat, käytettävissä ollut aika tai kouluttajan opetustaidot tukivat oppimista. Monivalintakysymyksiin on helppoa ja nopeaa vastata ja niiden avulla voi verrata vastauksia pitkältä ajanjaksolta. Yhtä tärkeitä ovat myös avoimet kyselyt, joiden avulla saadaan perusteltuja näkemyksiä ja kehitysehdotuksia. Kysymysten asetteluun tulee kiinnittää huomiota. On tärkeää, että kysymykset vastaavat oppisen ja koulutuksen laadulliseen arviointiin. Hyviä avoimia kysymyksiä ovat esimerkiksi: Mitkä olivat tärkeimmät asiat, jotka opit koulutuksessa? Mitä asioita käsiteltiin liikaa tai liian vähän? Miten koulutusta voisi mielestäsi kehittää? (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 29,30.)

Palautetta voi kerätä eri tavoin tai yhdistelemällä eri tapoja. Palautetta voi kerätä opiskelijoilta, kollegoilta sekä myös itseltään. Palautetta voi pyytää koulutuksen aikana ja sen jälkeen, sitä voi kerätä eri muodoissa, kuten kirjallisesti, sähköisesti tai suullisesti. Erilaiset menetelmät toimivat palautteen keräämiseen. Toiselle toimii palautekysely ja itsearviointi, toiselle taas suullisesti käydyt keskustelut kahden kesken tai ryhmissä sekä vertaisarvioinnit. (Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle, 30.)

4 Projektin vaiheet

4.1 Projektin tavoite

Projektin tavoitteena oli kartoittaa tilastojen avulla, mistä ja miten maalit syntyvät jalkapallo-otteluissa, luoda kohderyhmälle sopiva koulutusmateriaali sekä järjestää koulutustilaisuus. Tavoitteena oli kouluttaa seuran valmentajia aiheesta maalinteon peruseriaatteen jalkapallossa ja täten tukea vapaaehtoisvoimin toimivan seuran valmentajien koulutusta.

Koulutusmateriaalin tarkoituksena olisi esitellä tilastojen pohjalta kehitettyjä esimerkkiharjoitteita ja peruseriaatteen maalintekoharjoittelua varten. Materiaali sisältäisi tilastoihin pohjautuvia faktoja siitä, miten ja mistä maalit syntyvät jalkapallo-otteluissa Työn lopputuloksena kehitetty koulutusmateriaali sekä esimerkkiharjoitteet jäisivät seuran valmentajien käyttöön.

4.2 Projektin tarve

Aihe projektille syntyi omasta mielenkiinnon kohteestani sekä tarpeestani saada aihe opinnäytetyölleni. Maalien tekeminen on oleellinen osa jalkapalloa ja omien kokemusteni pohjalta koin, että maalintekoa harjoiteltaessa, ei usein ole otettu huomioon sitä, mistä ja miten maalit todellisuudessa syntyvät.

Viialan Peli-Veikot valikoitui yhteistyötahoksi työlleni, koska se on ensimmäinen seurani ja halusin olla heille jollakin tavalla avuksi. Esiteltyäni työn aiheen seuralle, olivat he sitä mieltä, että seura hyötyisi yhteistyöstämme. Viialan Peli-Veikot haluaa kouluttaa seuran valmentajia, joten yhteistyömme vastasi myös siihen tarpeeseen.

4.3 Työn aikataulu

Taulukko 1. Työn aikataulu

Joulukuu 2018	- Aiheen valinta
Tammikuu 2019	- Ideointi opinnäytetyön sisällöstä - Yhteydenotto yhteistyötahoon - Tapaamisen sopiminen helmikuulle
Helmikuu 2019	- 1. tapaaminen - Tavoitteen määrittäminen

	<ul style="list-style-type: none"> - Aikataulun sopiminen - Työryhmän perustaminen
Maalis-toukokuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Työn edistämistä
Toukokuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> - 2. tapaaminen
Kesäkuu 2019	<ul style="list-style-type: none"> - Koulutustapahtuma - Esimerkkiharjoitus

Aiheen valinta ja rajaaminen tehtiin joulukuussa 2018, jonka jälkeen alkoi yhteistyötahon kartoit-
tus. Yhteistyökumppaniksi opinnäytetyöhön valikoitui Akaan Viialassa sijaitseva junioritoi-
mintaan painottunut jalkapalloseura Viialan Peli-Veikot. Seuran yhteyshenkilö oli välittö-
mästi kiinnostunut aiheesta sekä sen tuomasta yhteistyöstä, sillä työn nähtiin seuran toi-
mintaa ja valmentajia kehittäväksi. Ensimmäinen yhteydenotto tapahtui tammikuussa
2019, jossa sovittiin tapaamisesta helmikuulle 2019.

Ensimmäisessä tapaamisessa työnaihe esiteltiin seuran muulle henkilöstölle. Vastaanotto
esitykselle oli positiivinen, joten tavoitteeksi määritettiin koulutustapahtuman ja esimerkki-
harjoituksen järjestäminen kesäkuussa 2019. Myös muusta aikataulusta sovittiin tulevan
kevään osalta. Seuraava tapaaminen sovittiin toukokuulle 2019. Työtä varten päätettiin
perustaa työryhmä, johon kuului 3 henkilöä. Koska Viialan Peli-Veikot toimii täysin vapaa-
ehtoisvoimin, koettiin järkeväksi, että seuran henkilöiden tehtävänä olisi seuran sisäisen
viestinnän hoitaminen, tilojen varaaminen, tarvittavista välineistä huolehtiminen sekä spar-
raaminen aiheen tiimoilta.

Maaliskuusta toukokuuhun työtä edistettiin suurimmaksi osaksi itsenäisesti. Yhteyttä työ-
ryhmän välillä pidettiin satunnaisesti näiden kuukausien aikana. Toiseen tapaamiseen
mennessä koulutusmateriaali ja harjoitteet olivat viimeistelyä vaille valmiita. Tapaamises-
sa esitettyjen kehitysehdotuksien perusteella tehtiin harjoitteisiin pieniä muutoksia. Ta-
paamisessa sovittiin, että seuran yhteyshenkilö vahvistaa osallistujamäärän koulutukseen
sekä esimerkkiharjoitukseen. Työryhmässä päätettiin, että koulutustilaisuus järjestetään
Viialan Peli-Veikkojen omissa tiloissa ja esimerkkiharjoitus tehdään näiden tilojen välittö-
mässä läheisyydessä sijaitsevalla jalkapallokentällä.

4.4 Koulutuksen suunnittelu

Kohderyhmänä koulutukselle olivat Viialan Peli-Veikkojen junioreiden valmentajat. Koulu-
tuksen sisältö oli suunnattu ensisijaisesti seuran vanhimpien ikäluokkien valmentajille,
mutta koulutusta tarjottiin kaikille seuran valmentajille. Tarkoituksena oli esittää tilastojen

avulla tietoa, siitä miten ja mistä maalit syntyvät sekä antaa esimerkkejä harjoitteista. Koulutuksen osaamistavoitteeksi määritettiin, että koulutettavat pystyvät käyttämään oppimiaan asioita valmennuksessaan siten, että maalintekoa harjoitellaan niiltä alueilta ja niistä tilanteista, joista ne tilastojen mukaan useimmiten syntyvät sekä ottamaan esimerkiksi harjoitteita käyttöön arjen valmennuksessaan.

Koulutussisällön ydinainekseksi muodostui tilastoihin pohjatuva data, jonka perusteella maalit syntyvät todennäköisemmin tietyiltä alueilta, tiettyjen murtautumistapojen jälkeen. Lisäksi koulutuksen ydinainekseen kuului maaliodottama-käsitteen ymmärtäminen ja sen hyödyntäminen maalintekoharjoittelussa. Koulutuksen suunnitelmassa täydentävää ainesta olivat tilastot siitä minkä tyyppisiä maalitilannehyökkäykset useimmiten ovat ja minkä pelipaikan pelaajat useimmiten tekevät maalia edeltäviä jalkapallotekoja. Koulutuksen suunnitelmassa varauduttiin myös hieman erityistietämyksen osiolla, jossa käytäisiin läpi sitä, kuinka monta hyökkäystä vaadittaisiin yhtä maalin päättävää hyökkäystä kohti.

Opetusmenetelmiksi valittiin esittävää opetusta ja toiminnallista opetusta. Koulutustilaisuus jaettaisiin kahteen vaiheeseen, luento, jossa kouluttaja käyttää opetusmenetelmänä esittävää opetusta sekä esimerkkiharjoitusten ohjaamiseen, joka olisi toiminnallista opetusta. Koulutuksessa käytettävän oppimateriaalin tarkoituksena oli olla vain kyseisen koulutuksen tukimateriaalina. Koulutusmateriaalina oli Powerpoint-esitys, jossa käytettiin kalvotekstiä, jonka avulla koulutettavat sisäistävät paremmin koulutuksen asiasanat ja keskeisimmän sisällön. Kuvia ja videoita käytettiin keventämään ja elävöittämään koulutusta sekä herättämään ajatuksia. Kaaviot tukivat koulutustilanteessa esitettyä puhetta sekä auttoivat hahmottamaan sisällön kannalta tärkeitä tilastoja.

Koulutuksen aikataulu ja rakenne suunniteltiin seuraavasti. Koulutukselle varattiin aikaa yhteensä 2,5 tuntia, johon sisältyisi luento ja esimerkkiharjoitus. Näiden välillä olisi lyhyt tauko, jossa olisi myös aikaa varusteiden vaihdolle, käytännönharjoitusta varten. Aikaa koulutukselle oli varattu riittävästi, jotta aikaa riittäisi koulutussisällön lisäksi tutustumiseen, keskusteluun ja kysymyksiin.

Taulukko 2. Koulutuksen aikataulu

10.00-10.15	Aloitus, aiheen ja osaamistavoitteiden esittely, tutustuminen
10.15-11.00	Luento, asiasisällön esittely
11.00-11.15	tauko
11.15-12.10	Esimerkkiharjoitus, luennolla opeteltujen aiheiden toteutusta käytännössä.

Oppimisympäristön eli tässä tapauksessa luentotilan kalusteet suunniteltiin asetettavaksi ”diplomaattipöytä”-muotoon, jossa koulutettavien tuolit ja pöydät järjestettiin U-muotoon. Tämän kalustejärjestelyn oli tarkoitus mahdollistaa vuorovaikutus kouluttajan ja muiden osallistujien välillä. Vaikka järjestelyn tarkoituksena oli tukea vuorovaikutusta, haluttiin pöydät säilyttää tilassa, jotta osallistujilla olisi mahdollisuus tehdä muistiinpanoja. Koska osallistujia oli odotettavissa 5-10, helpottaa osallistujamäärä jo itsessään osallistujien keskinäistä vuorovaikutusta. Käytännönharjoituksessa liikkuminen aktivoi osallistujia myös vuorovaikutuksen osalta, koska harjoitteita tehdessä tapahtuu kommunikaatiota automaattisesti.

Koulutuksen lopetuksen yhteydessä sekä välittömästi sen jälkeen, oli tarkoituksena kerätä suullisesti palautetta. Suunniteltuja kysymyksiä olivat esimerkiksi: Mitkä olivat tärkeimmät asiat, jotka opit koulutuksessa? Mitä asioita käsiteltiin liikaa tai liian vähän? Miten koulutusta voisi mielestäsi kehittää?

5 Projektin tulokset

Projektin tuloksia olivat koulutustilaisuuden luominen sekä maalintekoharjoittelun peruseräiteiden määrittäminen. Aineistosta käy ilmi, että jalkapallossa maalit syntyvät suurimaksi osaksi rangaistusalueen sisäpuolelta, rangaistusalueen keskisektorin ollessa yleisin alue, jolta maalit tehdään. Suurin osa maaleista tehdään jalalla maantasosta käyttäen yhtä kosketusta, myös maksimissaan kahdella kosketuksella viimeisteltyjä maaleja syntyy paljon, mutta kolmea kosketusta tai enemmän käytettäessä maalien määrät vähenevät runsaasti. Yleisin tapa murtautua maalintekopaikkaan on keskitys, myös murtavat syötöt läheltä ovat yleisiä tapoja murtautumiseen.

Maalitilannehyökkäykset käynnistyvät useimmiten keski- tai hyökkäysalueelta siten, että hyökkäyksen ensimmäisen syötön antaja on usein keskialueen pelaaja tai laitapuolustaja. Suurin osa maaliin johtaneista hyökkäyksistä rakennetaan alle 5 syötöllä. Murtavan syötön antaa yleisimmin joko keskikentän keskustan pelaaja tai laitapelaaja. Yli puolet maaleista tekee hyökkääjä ja reilun neljänneksen laitapelaaja.

Laukaisualueiden maaliodottamien mukaan parhaalta maalintekoalueelta 43% yrityksistä onnistuu, kannattavia ovat myös maalialueen sivuilla olevalta alueelta (17%) sekä rangaistusalueen keskustan kattavalta alueelta suoritettut yritykset (13%). Maalintekoa yrite-

tään usein alueilta, joilta sen onnistuminen ei ole kovinkaan todennäköistä esimerkiksi rangaistusalueen ulkopuolelta.

Aineistoa tulkitessa maalintekoharjoittelun perusperiaatteiksi määriteltiin seuraavia asioita: Viimeistelyä kannattaa harjoitella suurimmaksi osaksi niiden pelipaikkojen pelaajien, jotka maaleja eniten tekevät eli hyökkääjien sekä laitapelaajien. Viimeistely-yrityksen tulisi tapahtua rangaistusalueen sisältä, mieluiten keskisektorista ja 5-16 metrin etäisyydellä maalista. Suurin osa viimeistelyä edeltävistä syötöistä tulisi tulla keskitysalueelta tai murtavana syöttönä läheltä. Viimeistely-yritysten tulisi tapahtua mieluiten yhdellä kosketuksella ja maksimissaan kahta kosketusta käyttäen. Maalintekoharjoittelussa tulisi ottaa huomioon laukaisualueiden maaliodottamat siten, että viimeistelyyn pitäisi pyrkiä läheltä maalia, jolloin onnistumisen todennäköisyys kasvaa.

5.1 Koulutuksen toteutus

Koulutustilaisuus järjestettiin Akaan Viialassa Viialan Peli-Veikkojen tiloissa sekä heidän omalla jalkapallokentällään. Tilaisuuteen osallistui yhteensä 6 valmentajaa. Tilaisuus aloitettiin suunnitelman mukaisesti kello 10. Luentotilan kalusteet oli järjestetty U-muotoon, jotta osallistujat näkevät toisensa ja jotta vuorovaikutus ryhmän sisällä olisi helpompaa. Koulutustilaisuus aloitettiin esittelemällä koulutuksen aihe ja käymällä läpi koulutuksen aikataulu.

Tämän jälkeen käytettiin hieman aikaa tutustumiseen ja itsemme esittelyyn, tämä toimi samalla myös vuorovaikutuksen käynnistäjänä ja rennon ilmapiirin luojana. Kun esittelyvaihe oli ohi, osallistettiin valmentajia pohtimaan kysymystä ”Miten maalintekoa harjoitellaan seurassanne?”. Ryhmän koosta johtuen jaettiin osallistujat kahteen kolmen hengen ryhmään. Lyhyen pohdinnan jälkeen käytiin keskustelu, jossa pohdittiin millaista maalintekoharjoittelu on heidän seurassaan ollut ja kouluttaja jakoi myös omia kokemuksiaan aiheesta.

Seuraava vaihe koulutuksessa oli asiasisällönvaihe, jossa käytiin tilastojen pohjalta läpi miten ja mistä maalit syntyvät jalkapallossa, sekä mistä lähteistä nämä tiedot ovat peräisin. Kalvoissa käytettiin tekstin tukena kuvia, jotka auttoivat asian hahmottamisessa. Koska koulutuksessa käytettiin etenkin murtautumistapojen kohdalla spesifejä termejä, oli kouluttajalla valmiina esimerkkivideoita, jotka auttoivat varmistamaan, että kaikki osallistujat varmasti ymmärsivät millaisesta tilanteesta on kyse. Videoiden tarkoitus oli myös keventää ja elävöittää koulutusta. Sisällössä käytiin myös läpi maaliodottamaa, etenkin eri

laukaisualueilta, tämä herättikin paljon keskustelua. Tavoitteena oli, että kysymyksiä voisi esittää missä tahansa koulutuksen vaiheessa. Tässä onnistuttiinkin kohtalaisen hyvin ja tarkentavat kysymykset vahvistivat asian oppimista. Koska luennolle varattua aikaa jäi riittävästi, pystyttiin siinä käymään ydinaineksen lisäksi myös täydentävää aineista, jossa oli kerrottu minkä tyyppisistä hyökkäyksistä aineiston perusteella päästiin yrittämään viimeistelyä.

Luennon jälkeen siirryttiin tauolle, jonka aikana osallistujat vaihtoivat myös jalkapallovarustuksen esimerkkiharjoitusta varten. Esimerkkiharjoitus järjestettiin viereisellä kentällä siten, että osallistujat suorittivat itse esiteltävät harjoitteet, kouluttaja toimi harjoituksen valmentajana. Koulutuksessa käytetyt harjoitteet löytyvät liitteistä. Harjoituksella varatusta 55minuutista ensimmäiset 10 minuuttia käytettiin lämmittelyyn, jotta välttyttäisiin loukkaantumisilta. Itse harjoitteet tehtiin rauhallisella tahdilla siten, että kesken harjoitteiden voitiin esittää kysymyksiä ja vaihtaa ajatuksia. Jokaisessa harjoitteessa painotettiin koulutuksen peruseriaatteita eli murtautumistapaa, aluetta jolta viimeistelyä yritetään sekä viimeistelyyn käytettävien kosketuksen määrää. Harjoitus sujui hyvin ja toiminnallinen opetustyyli vahvisti aiheen oppimista.

Koulutuksesta ei kerätty kirjallista palautetta, vaan palautetta saatiin koulutuksen aikana ja sen jälkeen. Kun toiminnallinen osuus oli suoritettu ja koulutuksen sisällöstä tehty lopullinen yhteenveto, pyydettiin osallistujilta palautetta suullisesti. Osallistujilta kysyttiin, mitkä olivat tärkeimmät asiat joita he oppivat koulutuksesta? Käsiteltiinkö jotain aihetta liikaa tai liian vähän? Ja miten koulutusta voisi kehittää?

Saatu palaute oli positiivista, aihe oli kiinnostava ja koulutus koettiin hyödylliseksi. Etenkin toiminnallinen harjoitus koettiin mukavaksi, koulutusta keventäväksi sekä vahvistaneen asian oppimista. Eri osa-alueisiin käytettiin sopivasti aikaa ja positiiviseksi koettiin myös se, että ilmapiiri oli sopivan rento. Kehitettävää olisi voinut olla se, että luennon pohjana käytetyt aineistot voisivat olla uudempia.

6 Pohdinta

Opinnäytetyöprosessi oli kehittävä, sillä en ole tehnyt tällaista työtä aiemmin. Aihe oli minulle mielekäs, joten aineistojen läpikäyminen ei tuntunut työläältä. Myös harjoitteiden suunnittelu oli mukavaa, sillä pääsin käyttämään omaa osaamistani ja hyödyntämään näkemyksiäni maalintekoharjoittelusta. Työssä käytetty aineisto oli mielestäni opettavaista ja sitä hyödyntäen harjoitteiden suunnittelu oli helppoa. Harjoitteita olisi voinut suunnitella koko joukkueen toimintaa huomioivaksi, mutta aiheenrajauksen vuoksi pysyttiin ainoastaan viimeistelyvaiheessa.

Koulutuksen toteuttamista käsittelevä aineisto oli minulle osittain uutta. Se sai minut pohtimaan toimintaani koulutustilanteessa. Tämän myötä koen, että esiintymiseni kouluttajana kehittyi ja opin kuinka tärkeää vuorovaikutuksen käynnistäminen ja ylläpitäminen on oppimisen kannalta. Oppimistavoitteiden tarkka määrittäminen oli minulle uutta ja koin tämän tärkeäksi. Selkeät oppimistavoitteet auttavat koulutuksen sisällön ja menetelmien valinnassa. Jatkossakin aion määritellä oppimistavoitteet aineiston mukaisesti suunnitellessani koulutusta.

Koulutus sujui suunnitelman mukaisesti ja oli omasta mielestäni sekä saadun palautteen perusteella onnistunut. Valitut opetusmenetelmät olivat tarkoituksenmukaisia ja auttoivat koulutuksen onnistumisessa. Koulutukseen onnistuttiin luomaan hyvä vuorovaikutus ja rento ilmapiiri osallistujien kesken. Koska koulutukseen osallistunut ryhmä oli pieni ja osallistujat tunsivat toisensa entuudestaan, auttoi se luomaan vuorovaikutusta koulutustilanteessa. Koulutuksen toiminnallinen osuus oli toimiva, sillä se rentoutti ilmapiiriä ja vahvisti asian oppimista.

Yhteistyö seuran henkilöiden kanssa sujui hyvin. Työn suunnitteluvaiheessa yhteistyö ja sparraaminen asiasisällöstä auttoivat määrittämään koulutuksen osaamistavoitteita. Yhteistyötä olisi voinut olla enemmän, mutta en halunnut kuormittaa heitä liikaa, sillä seuratoimijat tekevät seuratyötä vapaaehtoisvoimin ja työn tarkoituksena ei ollut lisätä heidän työmääräänsä.

Työn olisi voinut saada valmiiksi nopeammalla aikataululla, mutta töiden vuoksi toisenlainen aikatauluttaminen olisi ollut haastavaa. Koulutusmateriaali sekä koulutus saatiin toteutettua tavoitteeni mukaisesti kesäkuussa 2019. Raportoinnin suhteen työ viivästyi. Aihe oli mielestäni tärkeä, koska omien kokemusteni mukaan maalintekoa harjoitellaan tavoilla, jotka eivät vastaa pelissä todennäköisimmin tapahtuvia asioita. Mielestäni työn lopputulos vastasi omalta osaltaan tähän ongelmaan.

Työtä voisi jatkossa kehittää monin eri tavoin. Aineistoina voisi käyttää päivitettyjä tilastoja sekä dataa voisi kerätä myös muista sarjoista ja otteluista. Lisäksi jalkapallon tilastointi ja analysointi kehittyvät jatkuvasti, joten työn kehittämiseen voisi käyttää edistyneempien analysointimenetelmien tuloksia. Esimerkkiharjoitteista voisi kehittää kokonaisen harjoitepankin ohjeistuksineen sekä esittelyvideoineen. Harjoitteita voisi suunnitella eri ikäryhmille, huomioiden muun muassa herkkyyksikaudet.

Pedagogiikka on olennainen osa opettamista ja kouluttamista. Koulutuksessa käytin kuitenkin menetelmiä, jotka olivat itselle tutuimpia ja tuntuivat luontaisimmilta tavoilta itselleni. Työssä olisi voinut lisäksi käsitellä pedagogisten menetelmien käyttöä koulutustilanteessa. Näiden menetelmien hyödyntäminen ja arvioiminen olisivat varmasti kehittäneet minua kouluttajana ja valmentajana.

Mielestäni opinnäytetyö oli onnistunut. Työ vastasi seuran tarpeeseen ja sille asetetut tavoitteet saavutettiin. Työn ansioista kehityin kouluttajana. Opinnäytetyöprosessin aikana minulle selkiytyi, kuinka tällaista dataa voi käyttää apuna valmennuksessa.

Lähteet

Karppinen, O. 6.7.2017 VPS – jokainen laukaus merkitsee. Luettavissa:

<https://kuntopuntari.wordpress.com/2017/07/06/vps-jokainen-laukaus-merkitsee/> Luettu: 3.2.2019

Lari Vesander, 2017, Ilta-Sanomat Luettavissa:<https://www.is.fi/veikkausliiga/art-2000005255929.html> Luettu: 3.2.2019

Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2018. Luettavissa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/160797> Luettu: 19.1.2019

Opintokeskus Sivis. Lisää laatua koulutukseen – opas järjestön kouluttajalle. Luettavissa:

<https://www.ok-sivis.fi/media/koulutuksen-laatu/laatuopas.pdf> Luettu: 12.1.2019

Suomalaisen jalkapallon lajianalyysi. 2012. Osa 2: Teknis-taktinen lajianalyysi miesten ja alle 17-vuotiaiden poikien pääsarja- ja maaotteluista. Luettavissa:

https://www.urheilututkimukset.fi/media/urtu/julkaisut/2012_van_suomalaise_sel74_89418.pdf Luettu: 27.1.2019

Veikkausliigan teknis-taktinen analyysiraportti 2014. Luettavissa:

http://www.kihu.fi/tuotostiedostot/julkinen/2014_leh_veikkausli_sel74_76258.pdf

Luettu: 22.1.2019

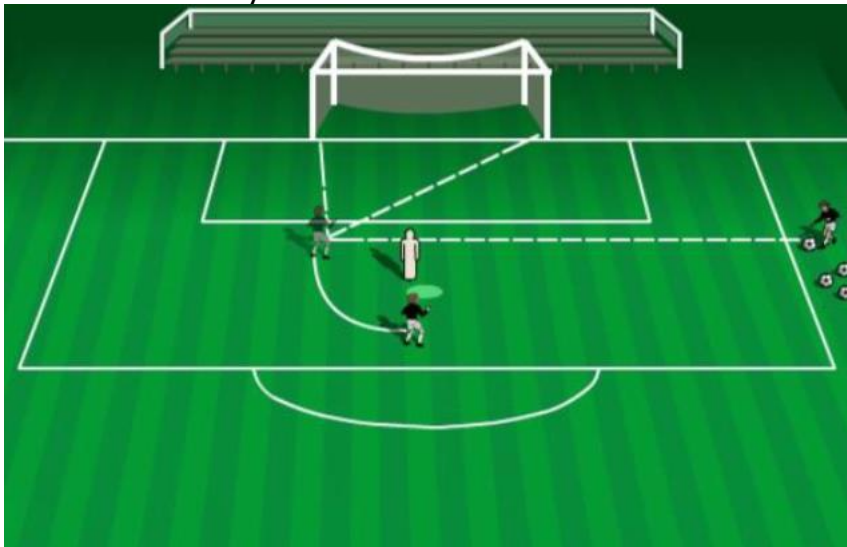
Viialan Peli-Veikot, 2019, Luettavissa: <http://viipv.fi/index.php/seura/toiminta-ajatus> Luettu: 4.4.2019

Liitteet

Esimerkkiharjoitteita

Viimeistelyä kannattaa harjoitella suurimmaksi osaksi niiden pelipaikkojen pelaajien, jotka maaleja eniten tekevät eli hyökkääjien sekä laitapelaajien. Viimeistely-yrityksen tulisi tapahtua rangaistusalueen sisältä, mieluiten keskisektorista ja 5-16 metrin etäisyydellä maalista. Suurin osa viimeistelyä edeltävistä syötöistä tulisi tulla keskitysalueelta tai murtavana syöttönä läheltä. Viimeistely-yritysten tulisi tapahtua mieluiten yhdellä kosketuksella ja maksimissaan kahta kosketusta käyttäen. Maalintekoharjoittelussa tulisi ottaa huomioon laukaisualueiden maaliodottamat siten, että viimeistelyyn pitäisi pyrkiä läheltä maalia, jolloin onnistumisen todennäköisyys kasvaa.

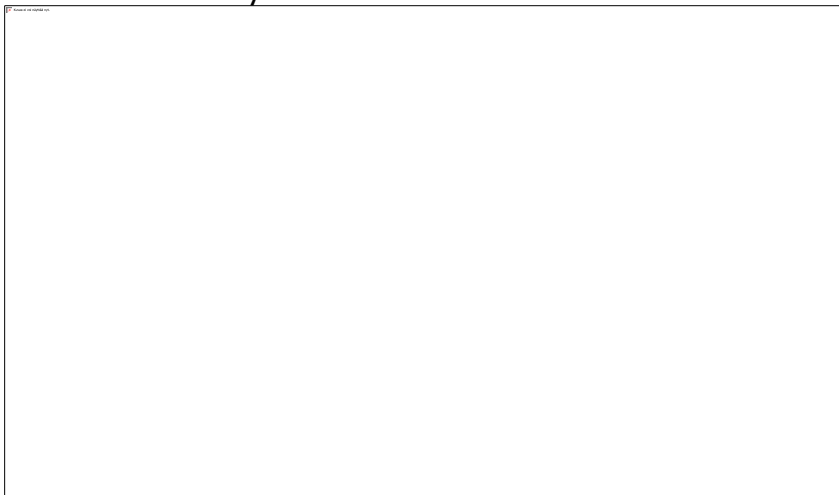
Maalinteko keskityksestä



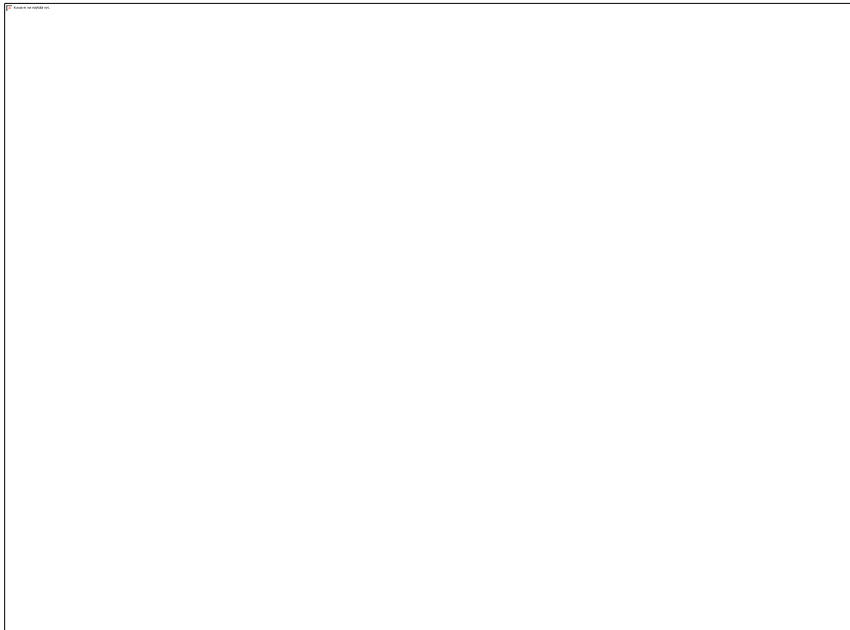
Maalinteko keskityksestä



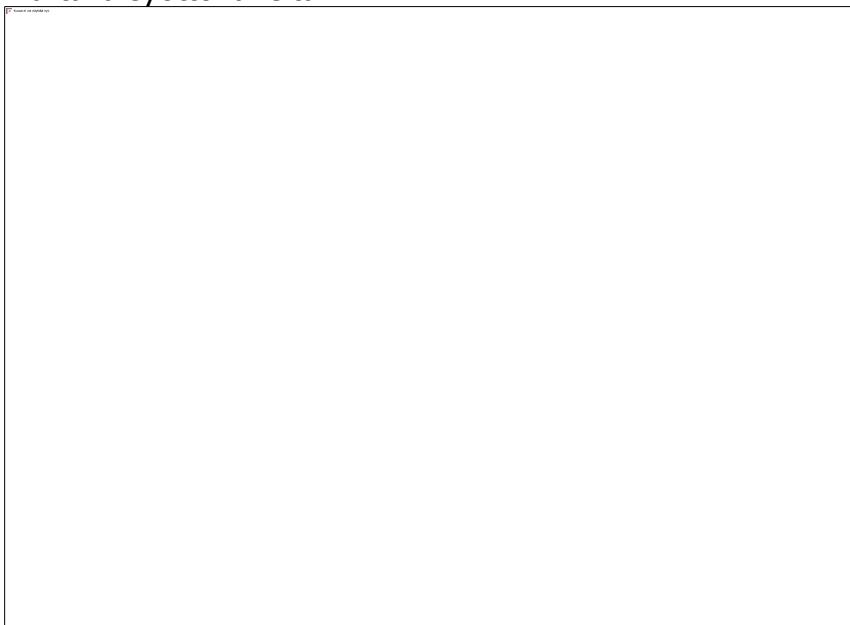
Maalinteko keskityksestä



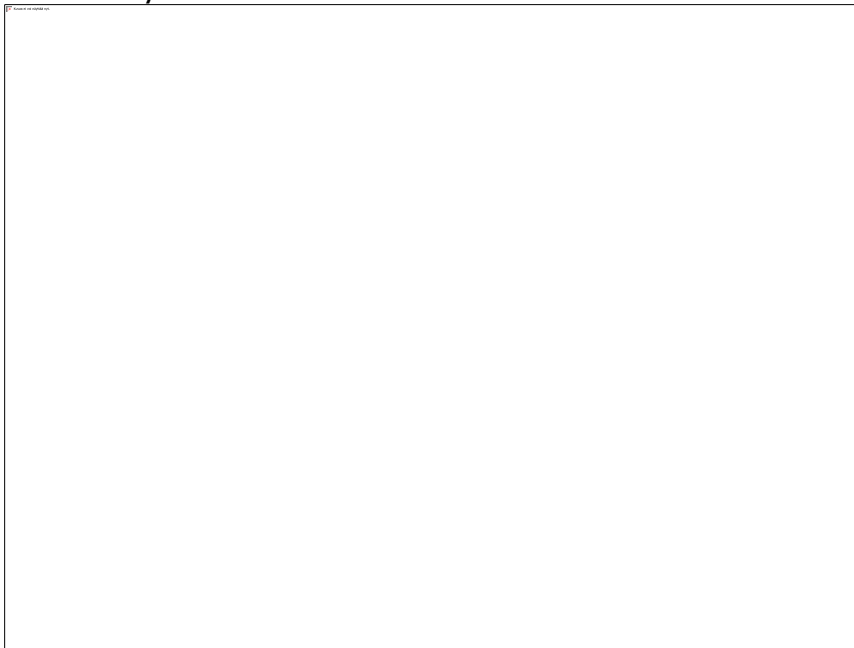
Murtava syöttö läheltä



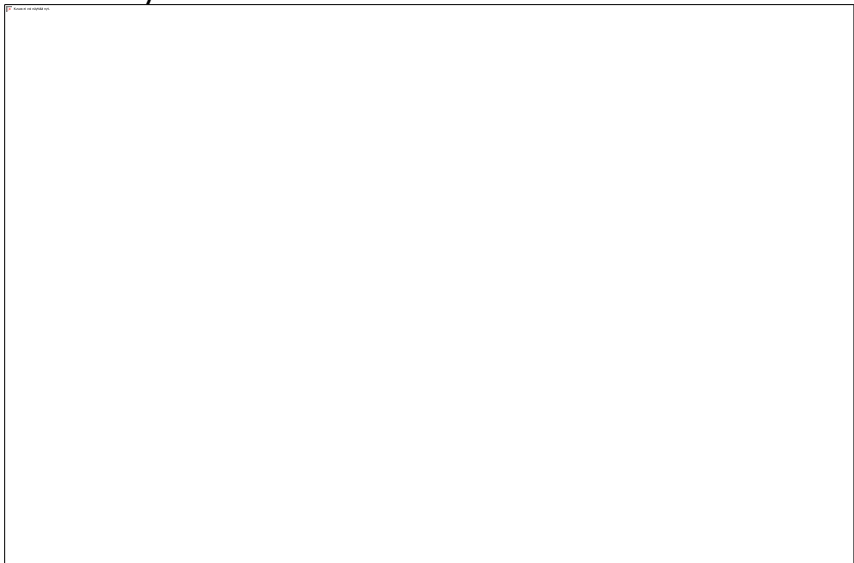
Murtava syöttö läheltä



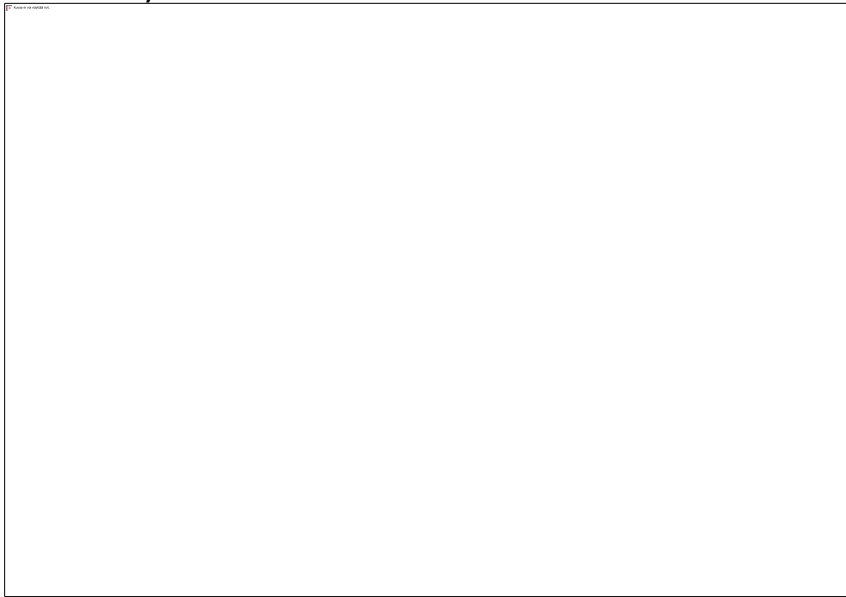
Murtava syöttö läheltä



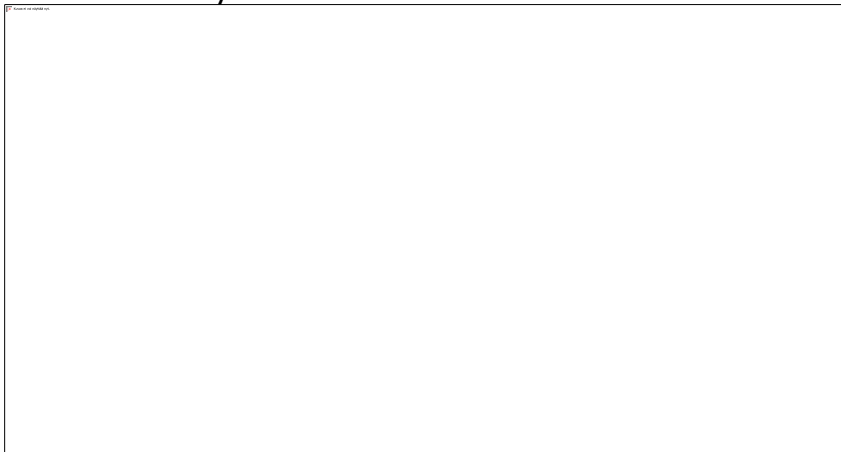
Murtava syöttö kaukaa



Murtava syöttö kaukaa



Aikainen keskitys



Aikainen keskitys



Luento diat

